

Section : STRETCHING
Public : 16 ans et plus
Adapté à tous niveaux

Période / Lieu / Horaires :

- vendredis de 11h à 11h45, hors vacances scolaires et jours fériés
- Dojo au complexe Sportif de la Source
Rue Alain FOURNIER
45100 ORLEANS

Date de démarrage & de fin de la section:

- Le vendredi 15 septembre 2023 au vendredi 28 juin 2024.

Description des activités proposées :

Le stretching est une forme de gym douce destinée à entretenir et améliorer la souplesse corporelle. Grâce à un travail de mobilité articulaire et d'étirement des différentes chaînes musculaires du corps, nous cherchons à maintenir une bonne amplitude de mouvements.

Une place importante est accordée à la respiration afin de d'apporter une détente musculaire et une profonde relaxation.

Ce cours utilise diverses méthodes s'inspirant de la gymnastique traditionnelle, de la danse et des techniques orientales comme le yoga.

Nous utilisons parfois du matériel: élastiques, balles de tennis (automassage), briques de yoga.

Tenue et matériel à prévoir:

Une serviette, une petite bouteille d'eau, coussin plat ou serviette à rouler sous la nuque afin de conserver un bon alignement du corps et une posture confortable lors de certains exercices.

Contacts :

Direction des Sports et des Loisirs : 02 38 79 29 91

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU

Coach sportif : (ECO-CJF)